Perioada de întrerupere a campionatului trebuie folosită din plin pentru pregătire



Fază dintr-un meci masculin de categoria A desfășurat în prima parte a campionatului republican la Ploiești (Petrolul — Steaua București 1—3) : blocajul echipei Steaua respinge un atac al gazdelor. Foto : I. Popescu (Ploiești) — corespondent

Echipele divizionare masculine și feminine de volei se află acum în perioada dintre turul și returul campionatului republican, care durează în medie opt-zece săptămîni. Această etapă trebuie folosită din plin de toate echipele și în special de cele ale cluburilor Dinamo (m + f) și Rapid (m), care participă în „C.C.E.", precum și de echipele ai căror jucători și jucătoare fac parte din loturile reprezentative (juniori și seniori).

Pentru alcătuirea planului de pregătire antrenorii trebuie să se bazeze pe concluziile ședințelor de analiză a turului campionatului, la care se vor adăuga rezultatele probelor de control și controlul medical.

Înainte de a aminti unele sarcini și de a recomanda cîteva mijloace specifice acestei perioade pregătitoare, trebuie să menționăm că prima parte a campionatului s-a caracterizat printr-o valoare crescută față de returul campionatului desfășurat în 1966. La această creștere valorică au contribuit toate echipele participante și în mod deosebit cele din prima jumătate a fiecărei serii.

Revenind asupra sarcinilor din această perioadă considerăm că este absolut necesar ca în primele 4—6 săptămîni accentul să fie pus pe pregătirea fizică (50%) folosindu-se în principal mijloace din atletism, gimnastică acrobatică și practicarea, dacă este posibil, a patinajului și schiului. Din cele 4—5 antrenamente săptămînal, este recomandabil ca cel puțin 2—3 să se desfășoare în aer liber.

De asemenea, se indică practicarea celorlalte jocuri sportive (fotbal, handbal, rugbi și baschet) atît în aer liber, prin zăpadă, cît și în sală. De altfel, în ultimii ani, multe echipe de diferite categorii se pregătesc în acest fel. În această direcție, loturile noastre reprezentative constituie un foarte bun exemplu, antrenorii și jucătorii lor dovedind din plin atenția pe care o acordă pregătirii fizice, unul din cei mai importanți factori ai antrenamentului.

În continuare, cu cît ne apropiem de returul campionatului (3—5 săptămîni), accentul se pune pe pregătirea tehnico-tactică (70—80%). În aceste săptămîni (înainte de retur) pregătirea jucătorilor trebuie să se desfășoare într-un cadru cît mai apropiat de cel competițional, individualizarea urmînd a fi prezentă aproape la fiecare antrenament.

În prima parte a campionatului, s-a constatat că jucătorii exagerează în executarea pasei cu două mîini de jos. De ce? Jucătorii și jucătoarele noastre încă nu reușesc să discearnă diferitele situații din timpul jocului și nu folosesc în măsura cuvenită, în așteptarea mingii, pozițiile medie și joasă, care constau din îndoirea pronunțată a articulațiilor gleznelor și genunchilor pe parcursul fazelor de joc. De asemenea, se impune utilizarea, mult mai mult, a plonjoanelor.

În ceea ce privește primirea serviciului, care constituie unul din cele mai importante momente ale jocului, deși s-a progresat, totuși foile de arbitraj confirmă că încă sîntem deficitari la acest capitol. S-a constatat că s-au pierdut multe puncte, în special la „intrare", și acestea sînt hotărîtoare pentru un set și chiar pentru o partidă. Trebuie ca antrenorii să repete cît mai mult atît așezarea pe teren la primire, cît și tehnica de preluare a serviciului. Este indicat ca prima linie să stea la 4—5 m distanță de plasă, iar jucătorii din linia a doua să fie așezați în funcție de colegii lor. Este recomandabil să se facă repetări multe chiar și din preluarea serviciului, asigurîndu-se astfel o varietate a atacului încă de la punerea mingii în joc. Este cunoscut faptul că o echipă care este foarte bine pregătită în tactica la serviciu are cele mai mari șanse de a obține victoria în fața unei echipe care nu acordă importanța cuvenită atît pregătirii serviciului, cît mai ales preluării lui. O dată cu primirea serviciului este bine să se exerseze și diferite procedee de servire a balonului.

Serviciul în forță este încă neglijat și este necesar să se alterneze serviciul plutitor cu cel în forță, în funcție desigur de posibilitățile fiecărui jucător al echipei. Numai cu un număr foarte mare de repetări se poate obține o constanță în execuție care să asigure o reușită și în finaluri de seturi.

Desigur că și celelalte elemente și procedee tehnice vor fi pregătite în antrenamente, antrenorii abordînd în același timp și aspectul tactic în pregătirea acestora.

Cît privește tactica în apărare, nu vom insista acum asupra ei, iar aceasta cu atît mai mult cu cît aproape toate echipele participante la campionat utilizează cu succes sistemul defensiv cu centrul doi retras. Aplicarea celor două variante ale acestui sistem s-a dovedit că rezolvă într-un procentaj mult mai mare diferitele situații din apărare decît orice alt sistem defensiv. Aceasta confirmă încă o dată valabilitatea noii orientări prezentate de federația de specialitate la consfătuirea din noiembrie anul trecut. Reamintim antrenorilor că trebuie totuși să aibă preocupări și mai multe în ceea ce privește perfecționarea apărării și, de asemenea, a autodublării, care actualmente se cunoaște aproape numai teoretic. În privința tacticii în atac, și aici constatăm o generalizare a combinațiilor tactice, menționînd „intrarea" din zona 1, aplicată de marea majoritate a echipelor participante la campionat. Trebuie să reamintim antrenorilor că este necesară o și mai bună colaborare între ridicătorii care coordonează jocul, ca și între aceștia și trăgători. Deși s-au făcut progrese, totuși dublajul în atac se impune a fi mult mai mult exersat. În aceste cîteva săptămîni dinaintea returului se recomandă folosirea celor mai bune complexe de exerciții tehnico-tactice, jocuri cu efective de jucători reduse și, bineînțeles, organizarea unui număr corespunzător de jocuri de verificare în condiții cît mai apropiate celor din campionat. În această perioadă pregătitoare, dintre tur și retur, trebuie să se îmbogățească și cunoștințele teoretice ale jucătorilor și jucătoarelor noastre.

Sîntem convinși că toate indicațiile și recomandările prezentate aici vor contribui la desfășurarea unei activități de instruire la nivel superior, care așteptăm să fie reflectat în jocurile din returul campionatului republican.

prof. N. TARCHILA
antrenor federal

CLASAMENTELE ETAPEI REGIONALE A CAMPIONATULUI REPUBLICAN DE PATINAJ ARTISTIC (COPII ȘI JUNIORI MICI)

COPII II (7—8 ani), **fete**: 1. Elena Stanciu (Constructorul 101,1 p; 2. Gabriela Voica (Dinamo) 91,2 p; 3. Cristina Nicolau (Șc. sp. 2) 86,9 p; 4. Cornelia Picu (Șc. sp. 2) 89,9 p; 5. Mirela Goleanu (Din.) 75,8 p; **băieți**: 1. Cătălin Grecu (Constr.) 65,0 p. COPII I (9—10 ani), **fete**: 1. Valentina Buciumeanu (Șc. sp. 2) 136,4 p; 2. Paula Chiriță (Constr.) 115,3 p; 3. Sorina Sfetcu (Din.) 113,4 p; 4. Georgiana Ionel (Din.) 101,4 p; **băieți**: 1. Octavian Goga (Din.) 140,2 p; 2. Lucian Cozia (Constr.) 135,9 p; 3. Mircea Ion (Șc. sp. 2) 129,8 p; 4. Călin Tulpan (Din.) 123,2 p. JUNIORI MICI, **fete**: 1. Anca Tănase (Șc. sp. 2) 203,7 p; 2. Mariana Ionel (Șc. sp. 2) 189,0 p; 3. Gabriela Cosmaciuc (Din.) 156,3 p; 4. Doina Bigică (Constr.) 140,6 p; 5. Sanda Petrescu (Șc. sp. 2) 135,6 p; **băieți**: 1. Mihai Popescu (Constr.) 204,3 p; 2. Atanase Bulete (Șc. sp. 2) 178,0 p; 3. Dan Panait (Constr.) 161,7 p; 4. Dan Popescu (Șc. sp. 2) 146,5 p; 5. Paul Dragomir (Constr.) 123,9 p.

DE LA I. E. B. S.

● **La bazinul acoperit Floreasca funcționează un curs de inițiere la înot pentru copii. Înscrieri la bazin.**

● **Patinoarul „23 August" este deschis pentru public astăzi orele 17—19 și duminică orele 10—13 și 16—18.**

● **LA PATINOARUL „23 AUGUST" ÎNCEPE ÎN ZIUA DE 30 IANUARIE SERIA A VII-A A CURSULUI DE INIȚIERE ÎN PATINAJ PENTRU COPII, ÎNTRE 6—14 ANI. CURSURILE SE DESFĂȘOARĂ ÎNTRE ORELE 13—14,30, ÎNSCRIERILE SE FAC LA PATINOAR, ZILNIC, ÎNTRE ORELE 10—13 și 15—18.**

BILANȚ ATLETIC 1966 (VIII)

Sezonul competițional 1967 va trebui să aducă consacrarea tinerelor alergătoare

Cu numărul de astăzi vom începe publicarea bilanțului atletic-1966 al celor 12 probe feminine care figurează pe programul marilor concursuri internaționale. Din capul locului trebuie subliniată creșterea valorică a rezultatelor înregistrate, în special de atletele din tînăra generație.

În probele de viteză au dominat categoric sprinterele poloneze Irena Kirszenstein și Eva Klobukowska, cîștigătoare (alternativ) ale tuturor concursurilor la care au luat parte. Ele au înregistrat același timp — 11,2 sec. și respectiv 23,1 sec., la 0,1 sec. și 0,4 sec. de recordurile mondiale.

Cursele de semifond au marcat un progres spectaculos, determinat — în mod special — de rezultatele unor tinere atlete ca Vera Nicolici, Abigail Hoffmann, Charlotte Cook etc. La „europenele" de la Budapesta, iugoslava Nicolici (17 ani) a făcut un adevărat tur de forță cîștigînd, de o manieră categorică, seria (2:08,5), semifinala (2:04,2) și finala (2:02,8).

Alergătoarele noastre, fără să fi marcat progrese însemnate, au reușit o serie de rezultate care ne dau speranțe. Spunem aceasta gîndindu-ne la numărul mare de junioare, unele foarte talentate, care apar în listele celor mai bune performere ale anului trecut. De la **Aura Petrescu, Mariana Goth, Ecaterina Vitalios, Viorica Dinu, Olga Damian, Angela Timal**, ca și de la **Veronica Anghel, Alina Popescu, Elena Oancea** așteptăm în 1967 performanțe care să impună sprintul românesc pe plan internațional. În această privință ne amintim că în urmă cu doi ani Ioana Petrescu a fost a șasea din lume pe 200 m. Deci, într-un fel, drumul a fost... deschis.

La semifond, situația de perspectivă pare oarecum mai slabă. În afara **Doinei Bădescu**, cu evidente posibilități la 400 m, a **Elisabetei Baciu, Gherghinei Moldovan** și **Iuditei Szacacs** la 800 m, celelalte alergătoare tinere n-au făcut încă nimic care să le acorde credit pentru viitoarele mari performanțe pe care le așteptăm.

Cea mai bună semifondistă a anului a fost clujeanca **Ileana Silai**, care a revenit pe stadion după o întrerupere de cîțiva ani și care a realizat, în general, rezultate mulțumitoare.

100 METRI

În lume	România
11,2 I. Kirszenstein (Polonia)	11,8 I. Petrescu (Rapid)
11,2 Ev. Klobukowska (Polonia)	12,0 Ec. Nourescu (Metalul)
11,3 T. Ciepla (Polonia)	12,0 A. Petrescu (Șc. Sp. 2)
11,4 M. Nemeszhazi (Ungaria)	12,1 S. Anghelescu (Viitorul)
11,4 H. Trabert (R.F.G.)	12,1 M. Goth (Prog. Deva)
11,4 L. Alfeieva (U.R.S.S.)	12,1 V. Tocilă (I.C.F.)
11,4 J. Lamy (Australia)	12,2 V. Dinu (Tinerețea C-lung)
11,5 V. Popkova (U.R.S.S.)	12,2 A. Socol (Univ. Cluj)
11,5 I. Press (U.R.S.S.)	12,2 Ol. Damian (Lic. 2 Brașov)
11,5 Ev. Lehocka (Ceh.)	12,2 Cr. Mesaroș (Banatul)
11,5 I. Stock (R.F.G.)	
11,5 W. Tyus (S.U.A.)	
11,5 G. Mayer (Franța)	
11,5 T. Talișeva (U.R.S.S.)	
11,5 M. Itkina (U.R.S.S.)	
11,5 K. Frisch (R.F.G.)	

Ioana Petrescu ocupă locul 46 în clasamentul mondial și locul 38 în Europa.

200 METRI

În lume	România
23,1 I. Kirszenstein (Polonia)	24,3 I. Petrescu
23,1 Ev. Klobukowska (Polonia)	24,5 Ec. Nourescu
23,3 Ed. McGuyre (S.U.A.)	24,6 M. Goth
23,4 B. Farrell (S.U.A.)	24,7 Ec. Vitalios (Tract. Tg. Secuiesc)
23,4 V. Popkova (U.R.S.S.)	24,8 A. Socol
23,5 I. Piotrowska (Canada)	25,2 V. Tocilă
23,5 I. Tiedtke (R.D.G.)	25,2 Ol. Damian
23,5 L. Samotesova (U.R.S.S.)	25,5 V. Dinu
23,5 J. Lamy (Australia)	25,5 D. Bădescu (Rapid)
23,6 A. Toth (Ungaria)	25,6 Cr. Mesaroș
	25,6 A. Petrescu
	25,6 G. Moga (Șc. Sp. UCFS C-lung)
	25,6 A. Timal (Șc. Sp. Sibiu)

I. Petrescu ocupă locul 40 în lume și 30 în Europa.

400 METRI

În lume	România
52,7 y I. Pollock (Australia)	56,3 I. Silai (C.S.M. Cluj)
52,9 V. Hmelkova (Ceh.)	56,9 D. Bădescu
53,1 Sin Kim Dan (R.P.D. Coreeană)	57,1 Fl. Stancu (Steaua)
53,3 y Ch. Cook (S.U.A.)	57,3 Ec. Nourescu
53,7 S. Szabo (Ungaria)	57,6 El. Baciu (Șc. Sp. UCFS Roman)
53,7 L. Samotesova (U.R.S.S.)	57,7 El. Ionescu (Constr.)
53,8 M. Noiret (Franța)	58,1 Cl. Iacob (Progresul)
53,9 A. Muncacsi (Ungaria)	58,4 V. Gabor (Dinamo Br.)
53,9 U. Morris (Jamaica)	58,9 I. Petrescu
53,9 L. Zagere (U.R.S.S.)	59,1 El. Teodorof (Dinamo)

800 METRI

În lume	România
2:02,8 V. Nicolici (Iugoslavia)	2:07,8 Il. Silai
2:03,1 Z. Szabo (Ungaria)	2:08,5 Fl. Stancu
2:03,2 A. Smith (Anglia)	2:08,6 El. Baciu
2:03,5 A. Hoffmann (Canada)	2:09,2 V. Gabor
2:03,7 A. Gleichfeld (R.F.G.)	2:09,3 Cl. Iacob
2:03,7 Sin Kim Dan (R.P.D. Coreeană)	2:11,6 Gh. Moldovan (Mureșul Tg Mureș)
2:03,8 Ch. Cook (S.U.A.)	2:11,8 El. Teodorof
2:04,1 P. Piercy (Anglia)	2:12,6 I. Szacacs (Tractorul Tg. Secuiesc)
2:04,1 M. Stephan (N. Zeelandă)	2:15,0 El. Bucur (Steaua)
2:04,2 A. Krivoșcekova (U.R.S.S.)	2:16,5 El. Ionescu

Cele mai bune dintre alergătoare ocupă locurile următoare în bilanțul mondial și european: Il. Silai 38—30, Fl. Stancu 46—35, El. Baciu 47—36.

ATLETISM La ora 16, în sala „Steaua":

PRIMUL START OFICIAL DIN NOUL SEZON

După o serie de întreceri preliminare, care au avut loc la București, Cluj, Timișoara, Tg. Mureș, Hunedoara și în alte orașe, cei mai buni juniori mici se vor întîlni **astăzi și mîine** în sala „Steaua" din calea Plevnei. Primul pocnet de start al mult așteptatului lor concurs republican va răsuna la ora 16, pentru alergătorii din seriile probei de 50 m. Totuși, nu ei vor intra primii în concurs, ci săritorii cu prăjina, care încep întrecerea la ora 14,30. Peste 200 de atleți vor lua parte la cele 12 probe ale concursului. Printre protagoniști se numără Laurențiu Niculescu (Cîmpina), Vladimir Barboș (Arad) și Veronica Anghel (Ploiești) la 50 m, Andrei Cosmănescu (București) și Zoia Moldovan (Tg. Mureș) la înălțime, Elena Mîrza (București) și Alina Popescu (București) la lungime, Niculina Hînda (București) la 50 mg, Dan Moșoiu (Arad) la greutate.

— A. I. —



Miliana Micu (Constructorul) este una dintre favoritele probei de aruncare a greutății. Principalele adversare: Viorica Brad (Progresul) și Carmen Ionescu (Șc. sp. nr. 2)